

produced by Women's Health Action
10th year

わたしたちの ヘルシー

心とからだの話をはじめよう
in Mar. 2026

心とからだのリズムを知る、理解する。 自分らしく生きるための9つのセッション

女性の健康推進とその課題について考える取り組み「ウィメンズ・ヘルス・アクション」は今年10年目を迎えました。今回のイベントでは“心とからだのリズムを知る、理解する。自分らしく生きるための9つのセッション”と題し、「正しい知識を身につけて、自分の心やからだに向き合いながら過ごしていけるように」という思いを込めて、近年関心が集まる『月経に関する悩み』、『ホルモンのゆらぎ』、『更年期障害』、『乳がん、子宮頸がんなど女性のがん』、『尿に関する悩み』、『片頭痛』など、女性だけではなく、男性や幅広い世代の皆さまにも知っていただきたい女性の心とからだの健康課題についてさまざまな角度から考えていきます。

マイナビウーマンが運営を担当し、厚生労働省が定める「女性の健康週間(3月1日～8日)」と、女性の活躍を讃え、ジェンダー平等を訴える「国際女性デー(3月8日)」にあわせて、X(旧Twitter)およびYouTubeより配信します。年齢そして性別に関わらず、どんな方にも新たな学びをお伝えできるイベントになっていますので、ぜひご覧下さい。

2026年 3月8日(日)
国際女性デー 14:00～より

順次配信開始予定

参加視聴無料

Women's Health Action ホームページ <https://whasympo.com/>
わたしたちのヘルシーWEB <https://watashitachino-healthy.com>

配信プラットフォーム

本イベントはマイナビウーマンの公式X(旧Twitter)および公式YouTubeからご覧いただけます。
※2026年4月末日までアーカイブ視聴が可能です。

詳しいイベント情報はこちら



マイナビ
ウーマン

YouTube公式アカウント



<https://www.youtube.com/channel/UC5uzjLrqaY66G1oxuFAdUA>

X 公式アカウント



https://x.com/mynavi_woman

オープニングトーク

TALK1 心とからだのリズムを知る、理解する。自分らしく生きるための9つのセッション

Women's Health Actionは10年目を迎え、これまでの活動を振り返りながら、今回も様々な女性の心とからだのお悩みについて分かりやすくお届けしながら、誰もが自分の人生を切り拓く主人公として、明日の自分のために一歩踏み出せる様応援していきます。本イベントを通してあらゆる視聴者にエールを送る、オープニングメッセージをお届けするセッションです。

出演者

- 大須賀穰先生(帝京大学臨床研究センター長/東京大学名誉教授)
- 対馬ルリ子先生(一般財団法人日本女性財団 理事長/NPO法人女性医療ネットワーク理事/医療法人社団ウィミズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長)
- 伴野あやかさん(フリーアナウンサー)



大須賀穰先生



対馬ルリ子先生

トークセッション

※当日プログラム放映順

各トークプログラムについて、予定から若干変更等発生する可能性があります。予めご了承ください。

TALK2 “なんとなく不調”はホルモンのせい?自分のリズムを知り身体と心をケアしよう

女性にありがちな「なんとなく不調」は、ホルモンバランスの変動/日々の睡眠状態/ライフステージによる変化などさまざまなリズムが大きく影響していることも。それらを“仕方ない”とやり過ごすのではなく、自分の状態を知ることが、女性の体調管理において大切であることを、お二人の体験をふまえてお伝えします。

出演者

- 池田裕美枝先生(女性医療ネットワーク 理事長、医療法人心鹿会 海と空クリニック京都駅前医院院長)
- バービーさん(お笑い芸人)
- 名倉由桂さん(フリーアナウンサー)



池田裕美枝先生



バービーさん

SPECIAL SPONSORED BY パナソニック株式会社

TALK3

私たちが気づくことができる、お母さん世代の汗の悩み

更年期(最終月経±5年)の母世代に生じる血管運動神経症状(Vasomotor Symptoms; VMS)。特に頭部や顔面の汗にまつわるトラブルが多く、重度と感じる人は最終月経から10年続くこともあります。娘世代がその症状などを知ることによって母世代に声掛けをしたり、通いやすい医療機関を一緒に探したり、母世代のためにできることを紹介していきます。



小川真里子先生



滝谷美夢さん

出演者

- 小川真里子先生(福島県立医科大学ふくしま子ども・女性医療支援センター 教授)
- 滝谷美夢さん(タレント)
- 伴野あやかさん(フリーアナウンサー)

SPONSORED BY アステラス製薬株式会社

TALK4

その頭痛、“病気”かも?片頭痛との付き合い方

日常生活に支障をきたす頻度が高い疾患、片頭痛。対処法について十分に認知/理解されておらず、鎮痛剤に頼ったり、我慢してやり過ぎている人が多い様です。正しいメカニズムを理解し、痛みが現れる前に予防できる可能性があることを知り、日常生活の中でできるセルフケア・メディカルケアについてトークします。



山王直子先生



加藤夏希さん

出演者

- 山王直子先生(品川ストリングスクリニック 院長)
- 加藤夏希さん(俳優/タレント)
- 伴野あやかさん(フリーアナウンサー)

SPONSORED BY 大塚製薬株式会社

TALK5

更年期を明るくあなたらしく過ごすために。

更年期は誰にでも訪れる「からだと心の転換期」。のぼせ、ほてり、発汗といったホットフラッシュや、首や肩のコリ、頭痛、イライラ、不眠など、人によって様々な症状があらわれます。更年期について知り、明るくあなたらしく過ごすために、かかりつけ医の見つけ方など、できることを一緒に探してみましょう。



加藤聖子先生



勝恵子さん

出演者

- 加藤聖子先生(九州大学大学院医学研究院 生殖病態生理学分野 教授)
- 勝恵子さん(フリーアナウンサー)
- 名倉由桂さん(フリーアナウンサー)

SPONSORED BY 久光製薬株式会社

TALK6

あなたの人生を変える『乳がん』のこと。 専門家に聞く、検診や治療、その後の生活について

乳がんは、女性がかかるがんの中で一番多く、日本人女性の9~10人に1人が、一生のうちに乳がんになるといわれています。早期発見でその後の治療方針や生活が大きく変わると考えられます。「怖い」「忙しい」「まだ大丈夫」という気持ち乗り越え、検診に行く大切さと乳がんになったときの治療と日常生活の両立についてトークします。



坂東裕子先生



ユージさん

出演者

- 坂東裕子先生(筑波大学医学医療系乳腺内分泌外科学 教授)
- ユージさん(モデル/タレント/俳優)
- 伴野あやかさん(フリーアナウンサー)

SPONSORED BY 中外製薬株式会社

TALK7

“知ること”が未来を守る -子宮頸がん検診のこれから-

痛みや恥ずかしさなどを理由に子宮頸がん検診を受けられていない女性が多い日本の現状があります。子宮頸がんは予防できるがんです。子宮頸がんについて「知る」・検診を「受ける」・検診方法や将来を見据えた予防を「選ぶ」ことが大切です。正しい知識をもって自らの健康について考え、自分に合った選択ができるよう、わかりやすくお届けします。



田畑務先生



井口綾子さん

出演者

- 田畑務先生(東京女子医科大学産婦人科学講座教授 講座主任)
- 井口綾子さん(タレント)
- 伴野あやかさん(フリーアナウンサー)

SPONSORED BY 日本ベクトン・ディッキンソン株式会社

TALK8

安藤なつが医師と語る、尿ケアの最前線～排尿ケアで日常が変わる～

排尿や排尿ケアの問題は高齢の方に多いと思われがちですが、実は若い人にも関係しているので、決して他人事ではありません。排尿に関する悩みを“恥ずかしい”と抱え込まず、誰もが安心してケアを選べる社会を目指すために。排尿ケアにおける“しかたない”を“選べる”に変える、本人と介助する家族のQOL向上と自立を後押しします。



三井貴彦先生



安藤なつさん

出演者

- 三井貴彦先生(山梨大学大学院総合研究部・泌尿器科学講座 教授)
- 安藤なつさん(お笑い芸人)
- 名倉由桂さん(フリーアナウンサー)

SPONSORED BY 日本ベクトン・ディッキンソン株式会社

クロージングトーク

TALK9

これからも女性が健やかに輝き続ける社会へ

「女性が健やかに輝き続ける社会」実現のために、今、政府や自治体、企業、医療ヘルスケア関係者やボランティアの方々など世の中全体が大きく動き出しています。わたしたちが自身の心とからだ対話することの大切さや、社会を変えるために一人ひとりができることはどんなことがあるのか、みんなで一緒に考えるセッションです。



大須賀穰先生



対馬ルリ子先生

出演者

- 大須賀穰先生(帝京大学臨床研究センター長/東京大学名誉教授)
- 対馬ルリ子先生(一般財団法人日本女性財団 理事長/NPO法人女性医療ネットワーク 理事/医療法人社団ウィミンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長)
- 名倉由桂さん(フリーアナウンサー)

【主催】Women's Health Action実行委員会



【特別協賛】パナソニック株式会社

【一般協賛】アステラス製薬株式会社/大塚製薬株式会社/中外製薬株式会社/日本ベクトン・ディッキンソン株式会社/久光製薬株式会社 ※五十音順

【後援】内閣府男女共同参画局/経済産業省/厚生労働省/こども家庭庁/(公社)日本産科婦人科学会/(公社)日本産婦人科医会/(一社)東京都産婦人科医会/(公社)日本医師会/(公社)日本助産師会/(一社)日本女性医学学会/(公社)日本薬剤師会/(一社)日本癌治療学会/(公社)日本婦人科腫瘍学会/(一社)日本婦人科がん検診学会/(一社)日本乳癌学会/日本女性ウェルビーイング学会/(公社)全国結核予防婦人団体連絡協議会/(一社)医療政策を提言する女性医師の会/(公社)女性の健康とメノポーズ協会/(一社)日本家族計画協会、(一財)日本女性財団/(特非)女性医療ネットワーク ※順不同

Women's Health Actionでは国や自治体、医療・教育の現場や職場・家庭・地域など全てが一丸となって、現代日本における女性の健康推進の必要性とその課題について考えるための取組みを行っています。